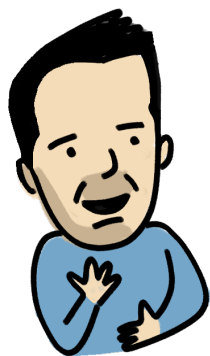


La salute dei vostri collaboratori e collaboratrici vi interessa?

Le riunioni in movimento

Uno strumento semplice, utile ed efficace



Che ne direste se, invece di passare la vostra giornata sedute e seduti alla scrivania, di tanto in tanto poteste fare una riunione camminando?

Buongiorno e grazie per esservi interessati al progetto *Le riunioni in movimento*.

Mi chiamo Martino Guzzardo e mi occupo di promuovere ed implementare pratiche di salute sostenibile nei contesti aziendali e amministrativi. Questo documento intende spiegare come *Le riunioni in movimento* rappresentino un utile strumento per la promozione della salute nel mondo della professione.

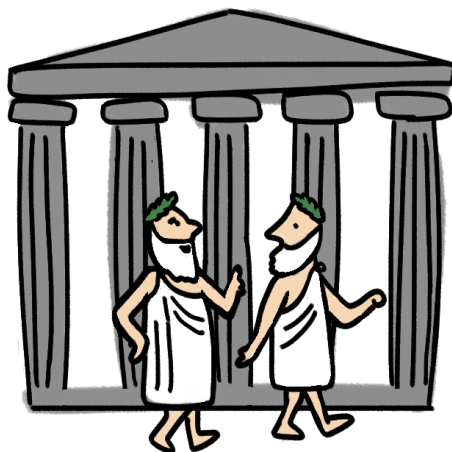
Si tratta di un progetto innovativo?

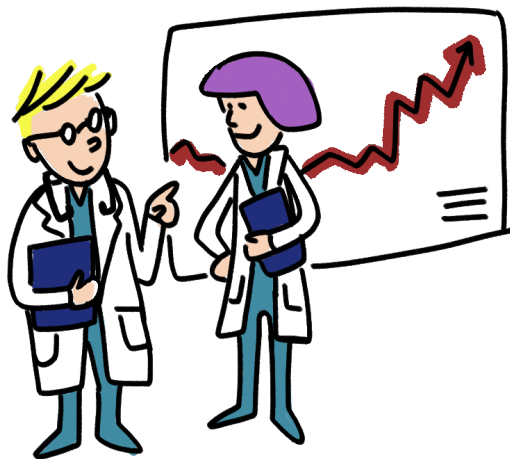
Nella storia dell'umanità, la marcia non ha nulla di innovativo. Eppure, ci troviamo di fronte ad un aumento crescente della sedentarietà, sia nel mondo dei trasporti che nel mondo del lavoro.

Dobbiamo constatare che, paradossalmente, la norma è diventata la sedentarietà e che la camminata, specialmente in alcuni settori, rappresenta una rottura rivoluzionaria di abitudini acquisite.

E' urgente trovare un modo per riscoprire degli stili di vita più sani.

Le riunioni in movimento si pone come strumento per raggiungere questo obiettivo.



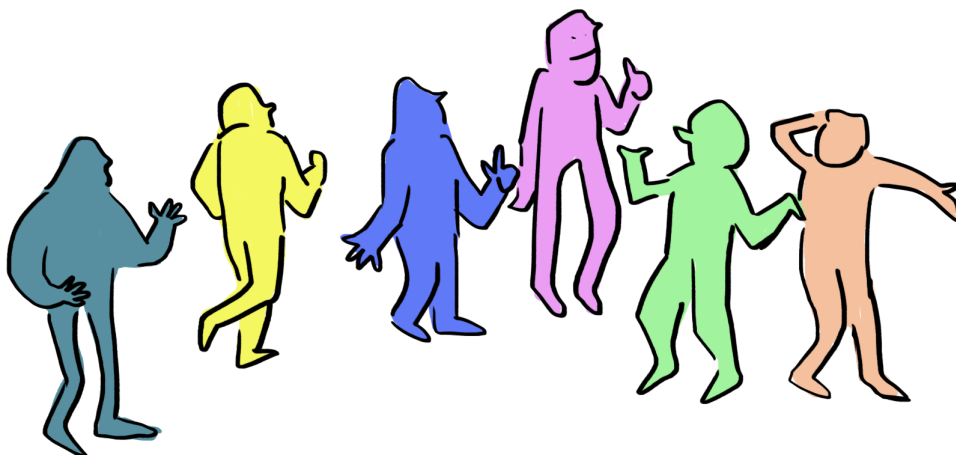
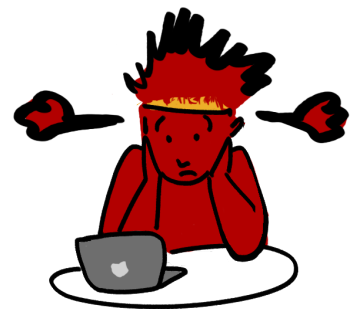


A partire dal 2008 negli Stati Uniti esperti di salute pubblica hanno condotto studi scientifici che evidenziano i benefici apportati da tali pratiche. Risultano particolarmente degni di nota i lavori di Ted Eytan, medico e fisico direttore del centro Kaiser Permanente Center for Total Health (www.tedeytan.com)¹, impegnato nello sviluppo e nella divulgazione di questi temi.

Cosa ne sappiamo dei benefici della camminata?

Negli ultimi anni, un numero crescente di studi sta dimostrando che periodi prolungati di inattività fisica comportano un deterioramento dei parametri metabolici, indipendentemente dal fatto che si faccia esercizio moderato o intenso di tanto in tanto (Hamilton, Healy, Dunstan, Zderic, & Owen, 2008).

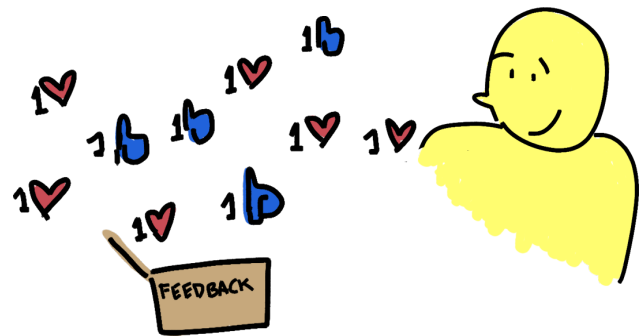
E' dunque interessante introdurre il concetto del movimento nel mondo professionale, tanto più se si considera che la camminata e l'attività fisica in generale migliorano le funzioni cognitive, le capacità mnemoniche (Erickson & al., 2011), la creatività (Oppezzo & Schwartz, 2014) e prevengono l'invecchiamento cerebrale (Cotman, Berchtold, & Christie, 2007).



1 Su questo argomento vi invito a leggere "The Art of Walking Meeting" nel quale Ted Eytan fornisce numerosi spunti di riflessione e referenze scientifiche (<https://www.tedeytan.com/2008/01/10/148>)

Quali sono i vostri prossimi passi ?

Partecipare ad un progetto simile consente di distinguersi per l'attenzione apportata ai propri collaboratori e alle proprie collaboratrici, proponendo loro degli strumenti semplici che combinino la resa sul lavoro e la promozione della salute.



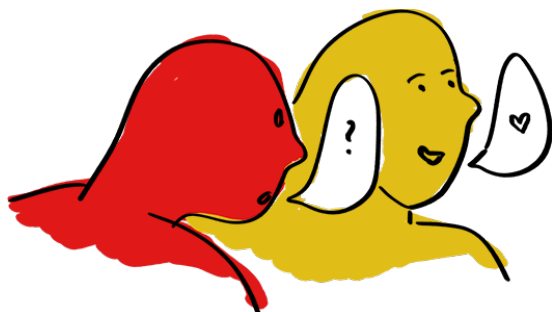
E' dunque all'interno di questo progetto che vi propongo di:

- aiutarvi a mettere a punto lo strumento de *Le riunioni in movimento* affinché si adatti alla vostra realtà;
- organizzare dei workshop interattivi per esplorare i bisogni dei e delle dipendenti in termini di salute sostenibile all'interno della vostra realtà professionale e cercare in modo partecipativo gli strumenti che rispondono meglio ai loro bisogni.



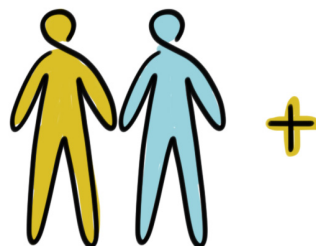
Qualche consiglio pratico per organizzare una riunione in movimento

Eccovi un riassunto frutto delle riflessioni e delle testimonianze di chi organizza abitualmente le riunioni in movimento che vi aiuterà a pianificare questa pratica.

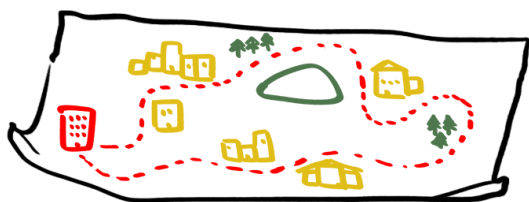


1. Numero di partecipanti

Per quanto sembri ovvio, è evidente che una simile riunione risulta più agevole se condotta uno a uno. Tuttavia, è possibile riunirsi in piccoli gruppi di 3 o 4 persone. Se il gruppo è più grande, bisognerà dividerlo in sottogruppi e prevedere un tempo extra per la condivisione dei risultati.



2. Pianificare un itinerario e informare i partecipanti



In funzione del tempo a disposizione, pianificate un percorso fattibile.

Fate attenzione allo stato di salute e al grado di mobilità dei partecipanti e prevedete, se necessario, una o più pause.

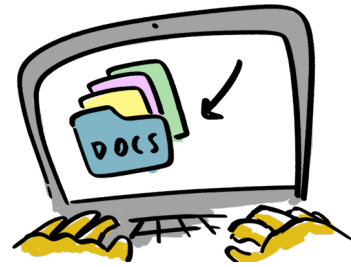
E' importante che i partecipanti conoscano il percorso da seguire affinché non si distraggano durante la riunione nel cercare il cammino.

Infine, chi pratica regolarmente le riunioni in movimento sottolinea l'importanza di chiedere in anticipo ai partecipanti se siano d'accordo ad essere coinvolti in questo processo, evitando così l'effetto sorpresa e consentendo a tutti di munirsi dell'abbigliamento adeguato.



3. Condividere i documenti importanti in anticipo

E' importante condividere in anticipo i documenti necessari in vista della riunione, in modo tale che tutte le persone possano partecipare informate. Tale accorgimento consente di migliorare la qualità degli scambi durante la riunione.



4. Preparare un ordine del giorno e lasciare il tempo di prendere appunti



Per rendere la riunione più efficace, è consigliabile preparare un ordine del giorno con indicati i punti principali che verranno trattati. Il responsabile della riunione dovrà trovare un modo rapido e agevole per tener traccia della discussione (ad esempio mediante registrazione vocale o annotandosi qualche punto) e prendersi il tempo per verbalizzare le note in un secondo momento. Si può altresì immaginare che il verbale dia semplicemente traccia delle decisioni prese.

5. Questo metodo non si presta ai bisogni di tutte le riunioni!

Secondo l'esperienza di Russell Calyton e Christopher Thomas², le riunioni che si prestano meglio a questo metodo sono quelle in cui bisogna trovare una soluzione o prendere una decisione. E' all'interno di questo contesto che i partecipanti possono beneficiare al meglio dell'aumento di creatività. Gli stessi infatti evidenziano che rispetto alle riunioni puramente amministrative e tecniche questo metodo non sembra apportare grandi benefici.



Bibliografia



Cotman, C. W., Berchtold, N. C., & Christie, L.-A. (2007). *Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation. Trends in Neurosciences*, 30(9), 464-472.
<https://doi.org/10.1016/j.tins.2007.06.011>

Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., ... Kramer, A. F. (2011). *Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017-3022
<https://doi.org/10.1073/pnas.1015950108>

Hamilton, M. T., Healy, G. N., Dunstan, D. W., Zderic, T. W., & Owen, N. (2008). *Too little exercise and too much sitting: Inactivity physiology and the need for new recommendations on sedentary behavior. Current Cardiovascular Risk Reports*, 2(4), 292-298.
<https://doi.org/10.1007/s12170-008-0054-8>

Oppezzo, M., & Schwartz, D. L. (2014). *Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 40(4), 1142-1152. <https://doi.org/10.1037/a0036577>